



Juntos, podemos proteger a nuestros seres queridos y limitar el impacto de COVID-19 en nuestra comunidad. Usted estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. Es importante que conozca la enfermedad y siga estas instrucciones para protegerse y proteger a sus seres queridos y vecinos

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

Si bien es posible no tener síntomas de COVID-19, algunos síntomas comunes incluyen:

- Fiebre o sensación de rubor
- Náuseas o vómitos
- Dolor de cabeza
- Nueva pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Tos
- Diarrea
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Dificultad para respirar
- Dolor muscular
- Escalofríos o temblores

Las personas pueden tener síntomas que no están en esta lista, especialmente niños.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

COVID-19 se propaga principalmente de dos maneras. Cuando alguien con el virus tose, estornuda o habla, pequeñas gotas del virus salen del cuerpo.

- (1) Las gotitas pueden ser inhaladas por otra persona. Esa persona puede enfermarse.
- (2) Las gotitas pueden aterrizar en una superficie. Otra persona puede tocar esa superficie y luego tocar su cara. Esa persona puede enfermarse.

Alguien con el virus podría no tener síntomas. Alguien sin síntomas aún puede infectar a otros. Debe tener cuidado para no transmitir la enfermedad, incluso si se siente bien.

¿CÓMO ME PROTEJO A MÍ MISMO Y A MIS SERES QUERIDOS?

(1) Cuarentena.

- Cuarentena significa que necesita quedarse en casa. Es importante porque la propagación del virus puede comenzar antes de la enfermedad.
- Limite su contacto con cualquier persona dentro de su hogar.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás en todo momento.
- Manténgase alejado de las personas que pueden estar en alto riesgo de contraer una enfermedad grave. Las personas mayores de 65 años y las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas como diabetes o enfermedades cardíacas, tienen un alto riesgo.
- Si se mantiene bien, su cuarentena terminará después de 14 días desde la última vez que estuvo en contacto cercano con alguien con COVID-19.

(2) Ponerse una cubierta facial de tela.

- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla de tela si tiene que estar cerca de otros.
- Visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html para obtener más información sobre cómo hacer cubiertas faciales de tela con artículos comunes del hogar.

(3) Lavarse las manos con frecuencia.

- Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Puede cantar la canción del alfabeto para cronometrar los 20 segundos.
- El jabón y el agua son la mejor manera de lavarse las manos. Puede usar desinfectante para manos si no tiene agua y jabón.

(4) Hacerse la prueba.

- Debido a que ha estado en contacto cercano con alguien con COVID-19, debe hacerse la prueba de inmediato si está enfermo, o aproximadamente 6 días después de su última exposición al COVID-19 si se siente bien.
- Llame a su médico, enfermera o departamento local de salud para averiguar dónde hacerse la prueba.
- Para encontrar un sitio de prueba COVID-19 cerca de usted, visite: www.ncdhhs.gov/TestingPlace.

(5) Observe sus síntomas

- Preste atención a cómo se siente. Informe a su médico o proveedor de atención médica si tiene síntomas persistentes o que empeoran durante la cuarentena.

¿TIENE PREGUNTAS O INQUIETUDES?

Comuníquese al departamento local de salud (www.ncdhhs.gov/divisions/public-health/county-health-departments) o al 1-844-628-7223.



Manteniéndonos separados, nos reúne a todos. Proteja a su familia y vecinos.

Averigüe más visitando: nc.gov/covid19.

